

Fysisk aktivitet på småbarnsavdeling

Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?

Mirijam Smørsgård Kjøraas
[kandidatnummer: 1020]

Bacheloroppgave
[BDBAC4900]

Trondheim, April 2018

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet våren 2018 i forbindelse med avslutningen av bachelorstudiet barnehagelærer ved Dronning Mauds Minne Høyskole i Trondheim. Oppgaven er skrevet innenfor fordypningsemnet ledelse av barns læring i et nærmiljøperspektiv, og teller 15 studiepoeng.

Formålet med mitt arbeid har vært å undersøke hvordan ulike barnehager legger til rette for fysiskaktivitet inne, og hvordan personalets holdninger påvirker dette. Jeg har gjort intervju i to ulike barnehager og fått innblikk og god og relevant informasjon om hvordan de jobber med fysisk aktivitet.

Arbeidet med å skrive denne oppgaven har vært spennende, lærerik og utfordrende prosess. Jeg har tilegnet meg god kunnskap innenfor temaet jeg har forsket på, og fått er faring med å skrive en større akademisk oppgave.

Jeg ønsker å takke alle som har vært til hjelp og bidratt i arbeidet med oppgaven min. En spesiell takk til veilederne min, Sine Bjerregård Hanssen og Barbro Djupvik, som har gitt meg gode råd og innspill gjennom prosessen. Jeg vil også takke informantene mine for at de tok seg tid til å snakke med meg og for all informasjon jeg fikk gjennom intervjuene.

Mirijam Smørsgård Kjøraas

Innhold

Kapittel 1 Innledning	s. 5
1.1 Forforståelse	s. 5
1.2 Valg av tema	s. 5
1.3 Problemstilling	s. 6
1.4 Oppbygning	s. 6
Kapittel 2 Teori	s. 7
2.1 Fysisk aktivitet	s. 7
2.1.1 Anbefalt mengde fysisk aktivitet	s. 7
2.1.2 Hvorfor fysisk aktivitet er viktig	s. 8
2.2 Toddlerkultur	s. 9
2.3 Tilrettelegging innendørs	s. 9
2.3.1 Rommet	s. 10
2.3.2 Materiell	s. 11
2.4 Voksenrollen	s. 11
2.4.1 hvordan fremme fysisk aktivitet	s. 11
2.4.2 Holdninger	s. 12
Kapittel 3 Metode	s. 14
3.1 Kvalitativ metode	s. 14
3.2 Utvikling av en problemstilling	s. 14
3.3 Valg av undersøkelsesopplegg	s. 14
3.4 Valg av metode	s. 15
3.5 Hvordan skal informasjonen samles inn	s. 15
3.6 Utvalg av enheter	s. 17
3.7 Hvordan skal dataen analyseres	s. 17
3.8 Hvor gode er funnene og konklusjonene	s. 18
3.8 tolkning og tolkningsfeil	s. 19

Kapittel 4 Resultat	s. 20
4.1 Fysisk aktivitet	s. 20
4.2 Forutsetninger	s. 21
4.3 Voksenrollen	s. 22
Kapittel 5 Drøfting	s. 24
5.1 Fysisk aktivitet	s. 24
5.2 Forutsetninger	s. 26
5.3 Voksenrollen	s. 28
Kapittel 6 Oppsummering	s. 31
Kilder	s. 32
Vedlegg	s. 35
Vedlegg 1: Intervjuguide	s. 36
Vedlegg 2: Samtykkeskjema	s. 38

Kapittel 1 | Innledning

1.1 Forforståelse

Helsedirektoratet anbefaler alle barn under 15 år å være i fysisk aktivitet 60 minutter om dagen (Helsedirektoratet 2014ii) I Rapporten «Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011» (Helsedirektoratet, 2012, s. 12) kommer det frem at antall barn som oppfyller helsedirektoratets krav om 60 min fysisk aktivitet om dagen synker med alderen. Jo eldre barnet blir jo mindre tid er barnet i fysisk aktivitet.

I følge Osnes, Skaug og Kaarby (2015, s. 25) kan gode livsvaner i forhold til fysisk aktivitet og kosthold i barneårene skape gode vaner i voksen alder og forebygge mange livsstilssykdommer. Da barn tilbringer 41 timer eller mer i barnehagen i løpet av en uke vil barnehagen være en viktig arena for å lære barn gode livsvaner de kan ta med seg videre inn i voksenlivet (statistisksentralbyrå, 2018). Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017, s. 49) påpeker at barnehagen skal legge til rette for at barna skal kunne oppleve bevegelsesglede, barnehagen skal inkludere barna i aktiviteter hvor de kan være i bevegelse, oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger.

1.2 Valg av tema

I løpet bachelorstudiet ved Dronning Maud Minnes Høgskole har vi lært en del om hvordan vi kan legge til rette for fysisk aktivitet og hvordan miljøet og de voksne er med på å påvirke barns muligheter for fysisk aktivitet. I løpet av mine år som assistent i barnehage har jeg også fått erfare ulike sider ved fysisk aktivitet i barnehagen på godt og ondt.

Jeg ser på bacheloroppgaven som en mulighet til å få dypere innsikt i et tema jeg interesserer meg for. Fysisk aktivitet ble valgt som hovedtema da jeg betrakter dette som et tema det er viktig å ha kunnskap om i ett samfunn som blir mer og mer stillesittende. Jeg valgte å fokusere på fysisk aktivitet innendørs på småbarns avdeling på grunn av at jeg synes det virker interessant og spennende og få ett innblikk i hvordan ulike barnehager legger til rette for dette. Er det lov å løpe inne eller er løping forbeholdt uterommet?

Jeg håper at denne oppgaven vil gi økt forståelse for fysisk aktivitet i barnehagen og hvordan det legges til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling.

1.3 Problemstilling

Min problemstilling ble formulert slik:

Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?

Det sentrale i denne oppgaven vil være å finne ut hvordan to ulike barnehager legger til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling og hvordan personalet er med å påvirker barnas muligheter for fysisk aktivitet.

1.4 Oppbygning

Oppbygningen av oppgaven vil være som følger: først vil jeg se på relevant teori i forhold til valgt tema. Etter teori delen kommer det en metodedel hvor jeg vil beskrive gjennomføringen av undersøkelsen. Deretter kommer resultatene etter den kvalitative undersøkelsen, før jeg drøfter resultatene opp mot relevant teori fra teorikapittelet. Til slutt vil jeg foreta en oppsummering av oppgaven hvor jeg vil se om jeg har fått svar på problemstillingen min.

Kapittel 2 | Teori

Som tidligere nevnt er problemstillingen min, «*Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?*» Problemstillingen vil være en rød tråd gjennom teorikapittelet, og vil gi følgende opplysninger.

For å forklare hva fysisk aktivitet er og hvordan det forstås i denne oppgaven vil jeg begynne med å se på noen definisjoner og sammenligne disse. Jeg vil også se på teori om småbarnskultur og deres behov for fysisk aktivitet, samt hvordan innredningen i barnehagens lokaler kan påvirke barnas fysiske aktivitet. Til slutt vil jeg se på teori rundt voksenrollen og dens påvirkning av barns fysiske aktivitet.

2.1 Fysisk aktivitet

Hva er egentlig fysisk aktivitet? I handlingsplanen for fysisk aktivitet defineres fysisk aktivitet som «all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå». (Helse- og omsorgsdepartementet, 2008, s. 10) Denne definisjonen blir også brukt i Store medisinske leksikon, men de legger også til at «Fysisk aktivitet benyttes som overordnet begrep og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, som for eksempel arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og fysisk fostring.» (Bahr, 2017). Fysisk aktivitet kan være planlagt, spontan eller organisert, og kan foregå som lek eller forflytning (Berg & Mjaavatn, 2009, s. 45). Ut i fra dette kan en se at fysisk aktivitet er et vidt begrep som rommer mye. All aktivitet og bevegelse som blir utført over hvilepuls, kan da anses som fysisk aktivitet. Aktivitet som ikke gir puls over hvilepuls vil derfor ikke være med i denne forståelsen av begrepet fysisk aktivitet (Jørgensen, 2011, s. 242).

«Barn skal ikke drive spesifikk trening, men forholdene bør ligge til rette slik de kan bli naturlig stimulert gjennom vanlig lek og aktiviteter i forskjellige miljøer» (Osnes, Skaug og Kaarby, 2015, s. 113). Altså er ikke fysisk aktivitet for barn spesifikk trening som løpetrening og fotballtrening, men lystbetont lek, aktiviteter og tilrettelagte miljøer både ute og innendørs hvor barna får opp pulsen.

2.1.1 Anbefalt mengde fysisk aktivitet

I rapporten «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet» utgitt av Helsedirektoratet (2014i, s. 11 – 12) blir det anbefalt at barn og unge er i moderat eller høy fysisk aktivitet minimum 60 minutter daglig. Minst tre dager i uken bør det inkluderes aktiviteter av høy intensitet som styrker skjelettet og gir økt muskelstyrke. Med høy intensitet

menes det at barna skal ha et så høyt aktivitetsnivå at de blir, andpustne, varme, slitne og kanskje litt svette (Osnes, Skaug og Kaarby, 2015, s. 246). Aktivitet utover de anbefalte 60 minuttene med fysisk aktivitet vil gi barna ytterligere helsegevinst (Helsedirektoratet, 2014i, s. 12). Helsedirektoratet (2014ii) anbefaler videre at tiden barna er i ro begrenses, bruken av pc, nettbrett og tv bør også begrenses hos de alle minste. Slike anbefalinger og nasjonale føringer er noe personalet skal ha kjennskap til og praktisere ifølge rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017, s. 50).

2. 1. 2 Hvorfor fysisk aktivitet er viktig

Gode livsvaner i forhold til fysisk aktivitet og kosthold i barneårene, kan skape gode vaner i voksen alder (Osnes et al., 2015, s. 25 ; Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, heretter: Rammeplan, 2017, s. 49). Gode livsvaner i tidlig alder kan også forebygge mange livsstilssykdommer (Osnes et al., 2015, s. 25). I dag går 91,3 % av alle barn mellom ett og fem år i barnehage i Norge, flertallet av barna er i barnehagen 41 timer eller mer per uke (Statistisksentralbyrå, 2018). Med tilnærmet full barnehagedekning er barnehagen blitt en viktig arena for barns utvikling på mange områder, deriblant fysisk aktivitet (Osnes et al., 2015, s. 250).

Haga (2011, s. 14) Skriver at barns generelle helse preges av fysisk form og fysisk aktivitet. Barns «Utvikling av fundamentale bevegelser og evne til å mestre ulike motoriske ferdigheter danner grunnlag for deltagelse i fysisk aktivitet, ...» (Haga, 2011, s. 12). Barnehagen vil være en viktig arena for å fremme små barns motoriske kompetanse gjennom å stimulere til, og tilrettelegge for fysisk aktivitet slik at alle barn får allsidige bevegelseserfaringer (ibid.). Å videreutvikle motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper er noe barnehagen skal bidra til at barna oppnår gjennom arbeid med kropp og bevegelse (Rammeplan, 2017, s. 49).

Fysisk aktivitet er viktig for barns vekst og utvikling (Samdal og Haug, 2010, s. 39). Mennesket er skapt for å være i fysisk aktivitet, det er noe av det som gjør oss til mennesker (Moser 2011, s. 31). Gode bevegelseserfaringer kan bidra til at barn blir tryggere på seg selv og andre, barnets totale sansemotoriske kapasitet kan også påvirke senere skrive- og leseopplæring i skolealder (Samdal og Haug, 2010, s.39). Barn har et behov for å mestre sin egen kropp, de trenger å mestre de bevegelser som gi de mulighet til å mestre livet og verden (Moser, 2011, s. 32). For at barn skal tørre å utvikle seg, prøve nye ting og mestre er det viktig at de i den tidlige utviklingen er trygge slik at de tør å slippe taket. Små barns læring foregår

i stor grad gjennom fysisk utforskning, noe som gjør at de har en iboende driv til å være fysisk aktive (ibid.).

2.2 Toddlerkultur

Toddler er en engelsk betegnelse og betyr «den som stabber og går», og blir brukt om barn under tre år da det peker på denne aldersgruppen sine kroppslige særpreg. (Haugen, Løkken og Røthle, 2005, s. 9). Toddler har ifølge Buytendijk, gjengitt av Røthle (2005, s. 111), en egen væremåte som han kaller barnlig dynamikk. Denne væremåten har flere kjennetegn. Mangel på retning, bevegelsestrang og patisk innstilling. Med mangel på retning mener Buytendijk måten toddlerer beveger seg på, uten retningsbestemte bevegelser med mål (ibid.). Bevegelsestrang forklarer Buytendijk med at små barn ofte er i bevegelse, og har en sterk trang til å bevege seg. Denne trangen mener han at kommer som en spontan aktivitet fra barnet selv (ibid.). Patisk innstilling er ifølge Buytendijk toddleres engasjement og evne til å bli følelsesmessig rørt og berørt av omverden. Barna har et permanent følelsesmessig engasjement, de vil derfor stadig bruke sanser, hender og føtter for å komme i kontakt med ting og mennesker rundt seg (ibid.).

Også leken hos toddlerer har egne særtrekk, for at noe skal være en lek, og ikke bare den barnlige dynamikken, må det være en lek med noe, en gjenstand eller en venn og inneholder ofte ulike elementer av overraskelse (Røthle, 2005, s. 112) Tumblelek er en leke form som er vanlig hos toddlerer, denne leken er preget av bevegelse til lek ved hjelp av kroppstrykk som er preget av form og fylde (Røthle, 2005, s. 119). Her bruker barna kroppen og kroppsspråk til å leke og kommunisere med hverandre, de løper rundt og hermer hverandres bevegelser (ibid.).

2.3 Tilrettelegging innendørs

Tidligere i dette kapittelet har jeg gjort rede for små barns kroppslighet, og deres iboende trang til å bevege seg. Videre vil jeg se på teori rund hvordan en kan tilrettelegge for fysisk aktivitet innendørs. «Gjentagende og intensiv motorisk aktivitet og trening kan oppstå hvor som helst hvis barn får mulighet til å bruke omgivelsene på sin måte.» (Hagen og Sandseter, 2011, s. 312). Innendørs blir ofte den fysiske og aktive leken begrenset av de voksne og deres regler, men barns behov for bevegelse venter ikke på klar signal fra de voksne, barn har behov for å bevege seg når uroen i kroppen melder seg (ibid.). Dette er noe som barnehagen og pedagogen må ta høyde for under planlegging av innholdet i barnehagedagen. Ved å ha et mål om fleksible planer som gir rom for spontane aktiviteter og medvirkning av barna kan en

lykkes med å gi rom for spontan fysisk aktivitet (ibid., s. 313; Rammeplan, 2017, s. 37).

Barna i barnehagen skal oppleve trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer inne og ute året rundt (Rammeplan, 2017, s. 49).

Ofte blir utemiljøet sett på som en rikere kilde og mulighet for fysisk aktivitet, likevel er det også fordeler med fysisk aktivitet innendørs (Hagen og Sandseter, 2011, s. 313). Særlig de minste barna i barnehagen vil ha positive virkninger av å kunne utfolde seg fysisk innendørs. Små barn vil kunne skape stimulerende fysisk lek ved mindre flater, høyder og fysiske elementer (ibid., s. 313 – 314). Men fysisk aktivitet innendørs vil kunne skape lett støy, det vil derfor være viktig å legge til rette for disse aktivitetene innendørs med rammer som gjør at alle barn kan delta ut i fra sine forutsetninger (Osnes et al., 2015, s. 180). Osnes et al. (2015, s. 180) skriver at det er særlig viktig å legge til rette for fysisk aktivitet innendørs på vinteren da barna oppholder seg mindre ute og har større behov for å bevege seg inne.

Planlegging er et viktig element for å lykkes med fysisk aktivitet innendørs. Det kan lett oppstå kaos dersom man benytter barnehagens inne rom som gymsal uten å planlegge først (Hagen og Sandseter, 2011, s. 314). Når det skal planlegges fysisk aktivitet inne er det viktig å tenke på hvilken type lek det inviterer til og hva slags funksjon miljøet har for barna (ibid.). Hagen og Sandseter (2011, s. 314 – 315) skriver at når en skal planlegge bevegelseslek inne er det viktig å ikke bare tenke på den konkrete gjennomføringen av aktiviteten, men også bevist tilrettelegge miljøet slik at det naturlig stimulerer til egenmotivert fysisk aktivitet.

2.3.1 Rommet

Ifølge Stortingsmelding nr. 34 omfavner kvalitet i barnehagen også barnehagens fysiske miljø inne, og tilrettelegging for fysisk aktivitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, s. 92).

Under planlegging av fysisk aktivitet innendørs er det viktig å se på flerbruksmuligheter og fleksible løsninger i de eksisterende rommene i barnehagen (Hagen og Sandseter, 2011, s. 315). Når en skal tilrettelegge rom for barn under tre år, må rommet gi muligheter til å erfare ulike typer materiale og utstyr (Thorbergson, s. 2007, s. 33). Store flater gir små barn en voldsom bevegelsestrang helt fra de så vidt har lært å gå (Hagen og Lysklett, 2005, s. 134). Personalet innsats og evne til å se muligheter er en viktig faktor under planlegging og tilrettelegging for fysisk aktivitet innendørs (Hagen og Sandseter, 2011, s. 315). Alle rom i barnehagen har ulike kvaliteter som ofte kan utnytte bedre (ibid.).

Å ta med barna i prosessen med å utforske rommenes bevegelsesmuligheter kan være fruktbart, barn kommer ofte med innspill som gjør rommet mer lekbart (Hagen og Sandseter,

2011, s. 317). Å ta barna med i prosessen med å skape miljø for fysisk aktivitet innendørs vil også være en fin måte å la barna påvirke sin barnehagehverdag, noe de har krav på ifølge barnehageloven §3 (2006).

2.3.2 Materiell

Inventaret og materiellet i rommene i barnehagen bør være lett å flytte eller eventuelt vippes opp mot veggen for å frigjøre gulvplass (Hagen og Sandseter, 2011, s. 316). Thorbergson (2007, s. 47) skriver at en må vurdere lekematerialet for barn i alderen ett til tre år. En må tenke på hvilke behov barna har og hvilke erfaringer kan de gjøre seg i rommet.

2.4 Voksenrollen

For at den voksne skal kunne forstå og tilrettelegge for fysisk aktiviteter det en fordel at den voksne har positive erfaringer med lek og aktivitet i ulike miljøer, da det en som voksen synes er morsomt og givende vil kunne smitte over på barna dersom en mester å vise ekte engasjement (ibid.). Den voksne i barnehagen må også være obs på at egne bekymringer kan være styrende for hvordan barna får utfolde seg, en må være oppmerksom på at alle barn har ulike mestringsnivåer og spenningsbehov (Sandseter, 2010, s. 174). Den voksne må bli bevisst va den kommuniserer til barna både verbalt og nonverbalt, og hvordan en oppmuntrer og tilrettelegger til fysisk aktivitet (ibid.).

2.4.1 Hvordan fremme fysisk aktivitet?

Personalet i barnehagen skal inkludere barna i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek, sosialsamhandling og oppleve motivasjon og mestring ut i fra egne forutsetninger (Rammeplan, 2017, s. 49). For å fremme fysisk aktivitet i barnehagen er det et mål å kunne gi barna en enkel innføring i varierte aktiviteter innendørs (Lundhaug, 2010, s. 140). For at den fysiske aktiviteten skal være på barnas premisser, har Lundhaug kommet med tre enkle prinsipper de voksne kan forholde seg til: ønsket om et høyt aktivitetsnivå, tid til lek, og mestring.

Personalet må ønske at barna skal være i bevegelse, at de skal bli svette og få opp pulsen, og tilrettelegge det fysiske miljøet for dette. Personalet trenger ikke bruke mye tid på å instruere så lenge miljøet er tilrettelagt for bevegelse og ikke kører og stillesitting. Personalet gir barna innputt som de kan ta med seg videre inn i den fysiske leken (Lundhaug, 2010, s. 140 – 141).

Å gi barna mye tid til lek er også en måte å fremme fysisk aktivitet på. Barn kan være fysisk aktive i ulike former for lek, alt fra å øve på å gå i trapper, til å leke rolle lek med løping og herjing eller konstruksjons lek med løfting og bæring (Lundhaug, 2010, s. 139). I leken får

barn være barn, de trenger ikke motivasjon fra voksne for å aktivisere seg så lenge det fysiske miljøet er tilpasset barna (ibid., s. 141). En kan se på denne leksituasjonen som det Csikszentmihaly (1985, gjengitt i Bjørgen, 2011, s. 298) kaller for flytsonen. Flytsonen oppstår når det er sammenheng mellom barnets indre motivasjon og aktiviteten det utfører, når utfordringene er tilpasset barnets ferdigheter. Da vil barnet kunne oppnå en her og nå tilstand hvor det glemmer tid og sted og lever seg fullstendig inn i leken (Bjørgen, 2011, s. 298). Bjørgen (2011, s. 296 – 298) beskriver indre motivasjon som noe som gir en drivkraft mot å beherske egen kropp og egne omgivelser. Å stimulere barna til indre motivasjon gjøres ved å tilrettelegge miljøer som pirrer deres nysgjerrighet. Den indre motivasjonen vil gi barna en annen kompetanse enn ytre motivasjon, ved indre motivasjon blir barna motiverte av miljøet rundt seg og gleden i selve aktiviteten, mens ved ytre motivasjon er det en voksenperson som motiverer barna, enten ved oppmuntring av andre, sammenligne seg selv med andre eller ulike former for belønning (ibid.).

Det tredje prinsippet for å fremme fysisk aktivitet er ifølge (Lundhaug, 2010, s. 141) opplevelsen av mestring. Barna skal få muligheten til å vise at de kan. Her vil det bli en utfordring å tilrettelegge aktiviteten til barnas alder og utvikling. Dersom en ønsker å gi barna mulighet til å mestre er en avhengig av å skape tillit i barnegruppen. En må lære å kjenne barna og fordele oppmerksomheten mellom dem (ibid.). Lundhaug (2010, s. 141) skriver at barn vil bli sett, og den voksne må derfor gi ros og oppmuntring til barna. «Barna har behov for å få forsterket sin mestringsopplevelse.» (Lundhaug, 2010, s. 141). Å mestre noe dreier seg ikke bare om å gi barnet følelsen av greie ting, eller forstå egne begrensninger, men også om å få bekreftelse fra den voksne (Askeland, 2011, s. 71). Med bekreftelse gir den voksne et synlig bevis på at en ser barnet og verdsetter det en ser. Den voksne må også forsøke å gi en begrunnelse for hvorfor det barnet gjorde var bra eller ikke så bra (ibid.).

2.4.2 Holdninger

I en personalgruppe vil en kunne oppleve ulike holdninger til fysisk aktivitet, ulike meninger om hva som er lov og ikke lov, dette kan føre til unødvendige begrensninger for barns muligheter for fysisk aktivitet (Osnes et al., 2015, s. 64). «De voksne er rollemodeller for barna, og deres holdninger påvirker barna.» (Lundhaug, 2010, s. 141). Det er ønskelig med voksne som følger opp barns initiativ til lek, og tilbyr barna lek og spill der de er fysisk aktive (ibid.). Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017, s. 50). pålegger personalet å gi barna tilgang til utfordrende og varierte bevegelsesmiljøer sanseopplevelser og kroppslig lek ute og inne. Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver pålegger også

personalet å «være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring» (2017, s. 50).

Kapittel 3 | Metode

I dette kapittelet vil jeg ta for meg den bakenforliggende teorien som er knyttet til mitt valg av metode. Jeg vil gå inn på hvordan jeg gjennomførte den kvalitative metoden, og se på mulige styrker og svakheter med undersøkelsen.

3.1 Kvalitativ metode

Forskning er en systematisk undersøkelsesprosess som består av flere faser. Valg av tema, problemstilling, og innsamling av data er noen av fasene. En skiller mellom to ulike retninger i metoden. Kvantitativ metode som er innsamling av data i form av tall (Jacobsen, 2005, s. 125), og kvalitativ metode som er innsamling av data i form av ord (ibid.).

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke kvalitativ metode, begrunnelsen for valg av metode kommer senere i kapittelet. Jacobsen presenterer en modell av en undersøkelsesprosess som består av åtte faser hos den kvalitative modellen:

1. Utvikling av problemstilling
2. Valg av undersøkelsesopplegg
3. Valg av metode
4. Hvordan informasjonen skal samles inn
5. Utvalg av enheter
6. Hvordan skal dataen analyseres
7. Hvor gode er funnene og konklusjonene
8. Tolkning og tolkningsfeil

Oppbyggingen i metodekapittelet videre vil være basert på denne modellen.

3.2 Utvikling av problemstilling

En problemstilling er kanskje det første en begynner å tenke på i forbindelse med en bacheloroppgave. Jacobsen (2005, s. 68) skriver at alle undersøkelser starter med at en interesserer seg for et tema, og ønsker å finne ut mer om en avgrenset del av dette. Som nevnt i innledningen har jeg valgt problemstillingen problemstilling «*Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?*»

3.3 Valg av undersøkelsesopplegg

Etter at problemstillingen er bestemt, må man finne ut hvordan en skal kunne svare på den på best mulig måte. Jacobsen (2005, s. 87) klassifiserer undersøkelsesopplegget etter to dimensjoner, går studiet i bredden (ekstensiv) eller i dybden (intensiv) og er studiet

beskrivende (deskriptiv) eller forklarende (kausal). Ser en på min problemstilling «*Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?*» kan en ha valgt både ekstensiv og intensiv undersøkelsesopplegg. Ekstensivt om en vil finne et mer generelt svar på hvordan et større utvalg av barnehager jobber med fysisk aktivitet på småbarnsavdeling, og intensivt om en vil konsentrere seg om et mindre antall barnehager og heller gå i dybden og få frem så mangedetaljer og nyanser som mulig i fenomenet (Jacobsen, 2005, s. 89). Jeg velger her å bruke intensivt undersøkelsesopplegg og gå mer i dybden for å finne ut flere detaljer rundt fysisk aktivitet i barnehagen.

Videre har jeg sett på om jeg vil velge et deskriptivt eller kausalt undersøkelsesopplegg. Da jeg vil beskrive hvordan barnehagene jobber med fysisk aktivitet på småbarnsavdeling, mer enn å forklare hvorfor, velger jeg et deskriptivt undersøkelsesopplegg. Altså vil jeg i denne undersøkelsen bruke et intensivt, deskriptivt undersøkelsesopplegg.

3.4 Valg av metode

For å finne svar på min problemstilling, har jeg valgt kvalitativ metode. Kvalitativ metode kan forstås som en forskningsmetode hvor en samler inn data i form av ord (Jacobsen, 2005, s. 125), «Basert på å fange opp egenskaper og karaktertrekk ved fenomener.» (Rognsaa, 2015, s. 32).

3.5 Hvordan skal informasjonen samles inn

I kvalitativ metode er det flere måter en kan samle inn data på, en kan bruke ulike former for intervju, observasjon eller dokumentundersøkelse. Jeg har valgt å bruke intervju for å samle inn informasjon og data. Intervjuformen jeg har valgt å benytte meg av er individuelle, åpne intervju. Denne datainnsamlingsmetoden er ifølge Jacobsen (2005, s. 142) kjennetegnet ved at intervjuer (meg) og informanten prater sammen som i en vanlig dialog.

Jacobsen (2005, s. 142) skriver at et åpent individuelt intervju egner seg best når en skal intervjuer relativt få informanter, og er interessert i å finne ut hva det enkelte individ sier og hvordan den enkelte fortolker og legger mening i et spesielt fenomen. Ser en på min problemstilling ser en at åpne, individuelle intervju kan være en god metode for å få svar på problemstillingen min. Det på grunn av at jeg ønsker å intervjuer to informanter for å finne ut hva de legger i begrepet fysisk aktivitet, og hva de kan fortelle om tilrettelegging som blir gjort på deres avdeling.

Ved å bruke åpne, individuelle intervjuer bør en tanke på at datainnsamlingsmetode alltid vil ha konsekvenser for resultatene en samler inn. Og det er derfor viktig å være bevisst de valg

som tas og hvordan de kan påvirke resultatene (Jacobsen, 2005, s. 143). Jeg har blant annet valgt å foreta intervjuet ansikt-til-ansikt da det ifølge Jacobsen (ibid.) kan virke som det er lettere for to personer å oppnå personlig kontakt når de sitter ovenfor hverandre.

Videre har jeg valgt å gjennomføre et åpent intervju hvor jeg benytter meg av en intervjuguide med spørsmål i en bestemt rekkefølge, men med kun åpne svar. Det vil si at intervjuet ikke er helt åpent, jeg har lagt inn litt struktur. Grunnen til at jeg velger å benytte meg av en intervjuguide er at jeg vil være sikker på at jeg får svar på det jeg lurer på, samt at jeg har mulighet til å sammenligne svarene fra de to informantene. Ved å pre-strukturere intervjuet kan en risikere å lukke datainnsamlingen, og at undersøkelsen blir mer en kvantitativ metode. Dette forsøker jeg å unngå ved å kun ha åpne spørsmål i intervjuguiden og være åpne for å bryte opp i rekkefølgen dersom informanten begynner å svare på et spørsmål som egentlig ikke kommer før senere i intervjuet (Jacobsen 2005, s. 144). Som forsker vil en alltid gå ut i felten med visse «før-dommer» (Ibid.). Jeg har også ulike før-dommer i forkant av intervjuene, dette er noe jeg må være bevist og ikke la skinne gjennom i intervjuet og analysen av svarene.

Hvor intervjuet blir holdt vil også kunne ha en innvirkning på resultatene av intervjuet. En kan velge å holde intervjuet i en naturlig situasjon, hjemme eller på jobb. Eller en kan holde intervjuet i en unaturlig situasjon, som et kontor som hverken intervjuer eller informant har noe forhold til (Jacobsen, 2005, s. 147). Jeg har valgt å intervju informant på arbeidsplassen hvor informanten jobber. Her må jeg være obs på at intervjuet kan bli forstyrret av andre i personalet, akutte hendelser på avdelingen og barn og voksne som kommer inn i rommet. Jacobsen (Ibid.) skriver at «Det finnes ingen kontekster som er nøytrale. Alle påvirker de intervjuet i en eller annen form. Dermed er det umulig å si at en kontekst er bedre eller dårligere enn en annen.». Videre skriver Jacobsen (ibid.) at en må være bevist på hvordan situasjonen kan påvirke informasjonen en får gjennom intervjuet.

Jeg valgte å bruke båndopptaker underintervjuet, på grunn av at jeg da kan konsentrere meg mer om samtalen enn å sitt å skrive, noe som kanskje vil kunne gi mere flyt i intervjusituasjonen. Når en bruker båndopptaker må en være bevist på at ikke alle synes det er greit å bli tatt opp på bånd, og en bør passe på at en ikke blir for avslappet og ikke noterer underveis (Jacobsen, 2005, s. 148).

3.6 Utvalg av enheter

For å kunne gjennomføre ett intervju trenger en informanter. En må derfor gjøre et utvalg, finne ut hvem en ønsker å intervju. Utvalget av enheter vil ha stor betydning for hvor pålitelig og troverdig undersøkelsen er, her kan en møte på utfordringer som for lite kunnskap hos informanten, eller at informanten ikke snakker sant (ibid.). Når en gjør et utvalg av informanter til åpne, individuelle intervju kan en ikke intervju veldig mange informanter, ut i fra problemstilling og denne oppgavens omfang har jeg valgt å intervju to informanter fra ulike barnehager.

I utvalgsprosessen har jeg tatt i bruk Jacobsen (2005, s. 172 - 173) sin modell med tre steg. Først Skaffe jeg meg oversikt over alle de jeg kunne tenke meg å intervju dersom jeg hadde ubegrenset tid, penger og analysemetoder, steg 1. Her plukket jeg ut alle barnehager i kommunen som var delt inn i småbarn og storbarnsavdelinger. Da endte jeg opp med et utvalg på 20 pedagogiske ledere. Dette utvalget ville blitt alt for omfattende og tidkrevende. Derfor gikk jeg videre til steg 2, dele populasjonen inn i undergrupper. Jeg delte utvalget inn i kommunale-, private- og friluftsbarnhager. Og fant ut at jeg ville konsentrere meg om kommunale barnehager i kommunen, det for kunne se på forskjellene og likhetene innad i de kommunale barnehagene. Da satt jeg med et utvalg på 12 informanter. For å komme frem til de to informantene jeg ønsket, gikk jeg videre til steg 3, velge kriterier for utvelgelse av respondenter. Det er flere måter å gjøre dette utvalget på, jeg valgte å bruke tilfeldig utvalg. Tilfeldig utvalg vil si at en trekker et bestemt antall informanter tilfeldig fra det utvalget en har kommet frem til (Jacobsen, 2005, s. 173). Her trakk jeg to informanter. Jeg tok kontakt med informantene og spurte om de var interessert i å være med på et intervju, noe de var positive til. Intervjutid og sted ble fastsatt og intervjuene ble gjennomført.

3.7 Hvordan skal dataen analyseres

Etter å ha gjennomført intervjuene sitter en igjen med masse rådata, både notater og lydopptak. Denne rådataen må systematiseres for å få noe relevant ut av den. «Analyse av kvalitative data vil, noe enkelt sagt, dreie seg om tre ting:» (Jacobsen, 2005, s. 186). Disse tre tingene er beskrivelse, systematisere og kategorisere og sammenbinde (ibid.).

Jeg har valgt å benytte meg av disse tre stegene i min analyse. I det første steget, beskrivelse, jobbet jeg med å renskrive råmaterialet jeg hadde samlet inn. Jeg så igjennom notatene som var tatt for hånd og transkriberte lydopptaket fra båndopptakeren. Deretter tok jeg fatt på den andre fasen, systematisere og kategorisere. Da intervjuobjektene skal anonymiseres valgte jeg

å bruke «Barnehage en» og «Barnehage to» for å skille de to ulike intervjuobjektene fra hverandre. Deretter delte jeg opp funnene i kategorier. Kategorisering av data er en måte å forenkle kompliserte, detaljerte og rike data (Jacobsen, 2005, s. 193). de kategoriene jeg velger å dele dataene inn i må være relevante i forhold til mine funn (ibid.). Ut i fra dette har jeg valgt å dele dataene inn i kategoriene: Fysisk aktivitet, forutsetninger og voksenrollen.

Det siste steget er å sammenbinde dataen, altså å finne sammenhenger. Her kobles enhetene til de ulike kategoriene, noe som gjør at en kan sammenligne og finne sammenhenger mellom kategoriene (Jacobsen, 2005, s. 199). Jeg har her sammenlignet funnene ved å sette de opp mot hverandre for å finne likheter og ulikheter mellom de to barnehagene.

3.8 Hvor gode er funnene og konklusjonene

Kvalitativ metode bør også gjennom en kritisk drøfting når det kommer til gyldighet (validitet) og pålitelighet (relabilitet) (Jacobsen, 2005, s. 213). Grunnen til at en bør drøfte om funnene er valide og reliable er for å sikre kvaliteten på dataen som er samlet inn. Her kan vi se på intern og ekstern validitet og hvor pålitelige resultatene er.

Intern validitet grå ut på om hvor riktige resultatene oppfattes (ibid., s. 214), om fenomenet er beskrevet på riktig måte (ibid., s. 222). Her kan en kontrollere undersøkelsen og konklusjonene opp mot andre, eller foreta en kritisk gjennomgang av resultatene selv (ibid., s. 214). For å se på den interne validiteten i min undersøkelse har jeg foretatt en kritisk gjennomgang av resultatene. Ser en på mitt utvalg av enheter er ikke det veldig stort. Jeg har intervjuet to pedagogiske ledere på småbarnsavdeling fra to ulike barnehager. Utvalget av informanter ble gjort gjennom tilfeldig utvalg, altså vet jeg ikke om jeg har valgt de informantene med mest kunnskap på området fysisk aktivitet, jeg vet heller ikke om mine informanter har gitt meg riktig informasjon, eller om de har utelatt noe. Videre har jeg sett på hvordan jeg har kategorisert funnene og trukket sammenhenger.

Jeg har kategorisert funnene inn i tre ulike kategorier, voksenrollen, forutsetninger og fysisk aktivitet. Dersom jeg kategoriserer annerledes vil jeg trolig kunne få andre svar da jeg kan komme til å ha fokus på noe helt annet enn det jeg har valgt å fokusere undersøkelsen og resultatene på. Altså ser jeg at måten jeg velger ut informanter og kategorier på, vil kunne påvirke funnene og resultatet, altså vil den interne gyldigheten kunne sies og påvirkes av de valg jeg har gjort gjennom prosessen.

Videre har jeg sett på den ekstern validiteten av undersøkelsen, i hvilken grad funnene kan generaliserer/overføres, enten fra empiri til teori, eller fra utvalg til populasjon (Jacobsen,

2005, s. 222). Å overføre fra utvalg til populasjon vil nok ikke kunne gå i denne undersøkelsen da jeg kun har intervjuet to ulike pedagogiske ledere, og vil da kun gjelde i de to barnehagene. Derfor bør jeg heller se på om jeg kan generalisere fra empiri til teori. «De resultatene en kommer frem til i en kvalitativ undersøkelse vil ofte være knyttet til en spesifikk kontekst, noen spesielle personer, en spesiell organisasjon eller et spesielt lokalsamfunn.» (Jacobsen, 2005, s. 224). I min kvalitative undersøkelse er resultatene knyttet til to ulike pedagogiske ledere i to ulike barnehager. For å kunne se om mine funn kan generaliserer til andre kontekster kan jeg se på andre undersøkelser som er gjennomført for å se om de har kommet frem til samme resultat (ibid.). Altså kan en si at mine resultater kan generaliserer fra empiri til teori, men generalisering fra utvalg til populasjon vil ikke kunne gjennomføres. Jacobsen (2005, s. 225) bekrefter dette da han skriver at «vi kan generalisere fra empiri- til teoriplan. Når det gjelder generalisering i forstand av omfang eller hyppighet, stiller denne metoden derimot svakt».

3.9 Tolkning og tolkningsfeil

Tolkningen av resultatene er en viktig del av undersøkelsen, her er en av utfordringene at en som forsker skal legge inn egne tolkninger i resultatet. En kan tolke gjennom bruk av sammenligning eller teori (Jacobsen, 2005, s. 375). «Å sette resultatene fra undersøkelsen inn i en større sammenheng er det vi kaller tolkning av resultater.» (Jacobsen, 2005, s. 376). Jeg har valgt å tolke resultatene gjennom bruk av teori. Det vil si at jeg tolker mine resultater ut i fra teori jeg mener er viktig for å bygge opp under resultatene.

Feilslutninger kan skje uavhengig av hvor flinke en er til å bruke teori til å tolke resultater, feiltolkninger skjer når vi trekker slutninger vi ikke har grunnlag for å trekke (Jacobsen 2005, s. 380). Jacobsen (2005, s. 380 – 386) skiller mellom tre ulike feilslutninger,

Nivåfeilslutning, å overføre data på ett nivå til ett annet. Tidsfeilslutning, å trekke slutninger om tid som en ikke har nok data til å trekke. Og kausalitetsfeilslutning, å ta forgitt at en eller flere variabler henger sammen kun basert på en samvariasjon.

Den feilslutningen som vil være mest relevant for meg er nok nivåfeilslutning. Jeg har samlet inn data på individnivå, altså må jeg være obs på at jeg ikke overfører funn til et kollektivt nivå. Denne nivåfeilslutningen kaller Jacobsen (2005, s. 381) for Aggregerende feilslutninger.

Kapittel 4 | Resultat

I dette kapittelet vil jeg presentere de empiriske funnene fra forskningen min. Oppbygningen vil også i dette kapitelet ta utgangspunkt i problemstillingen: «*Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?*» Jeg har valgt å sette sammen noen av spørsmålene da de går noe over i hverandre for å slippe gjentakelser. Kun de funnene som er relevant for å finne svar på problemstillingen vil bli presentert her. For å skille informantene fra hverandre har jeg valgt å kalle informantene for barnehage 1 og barnehage 2. Jeg vil starte med å ta for meg fysisk aktivitet, deretter vil jeg se på forutsetninger, før jeg til slutt ser på voksenrollen.

4.1 fysisk aktivitet

Hva tenker du når du hører begrepet fysisk aktivitet, og hvordan vil du definere begrepet fysisk aktivitet?

Barnehage 1: Når jeg hører begrepet fysisk aktivitet tenker jeg på det å være i bevegelse. Jeg tenker at definisjonen på fysisk aktivitet må være «å være i bevegelse på ulike måter.»

Barnehage 2: Fysisk aktivitet er bevegelse, å få rørt seg. Det å få bruke kroppen. Man trenger ikke å bli helt «utpesende» men få brukt kroppen sin. Jeg vil definere fysisk aktivitet med «Bevegelse, å få beveger kroppen og røre seg.»

Hva er fysisk aktivitet for deg?

Barnehage 1: Fysisk aktivitet er trening for meg. Det å være på trening og røre kroppen.

Barnehage 2: For meg er fysisk aktivitet å få rørt seg, gjerne i skog og mark. Jeg liker å være i bevegelse og rører meg.

Hva er ditt syn på fysisk aktivitet i barnehagen for de minste barna?

Barnehage 1: Jeg tenker at de yngste barna har stor grad av fysisk aktivitet i sin daglige aktivitet. De kryper, klatrer over alt og bruker kroppen store deler av dagen. Jeg mener der er viktig at vi lar de få til å utfolde seg på ulike arenaer.

Barnehage 2: fysisk aktivitet for de minste barna i barnehagen tenker jeg er å få rørt seg, å holde kroppen i gang. Barn er ikke skapt for å sitte i ro. De er skapt for å røre seg. De liker å røre seg. Jeg vil ikke kalle fysisk aktivitet for små barn for trening, kanskje heller bevegelse. Det er viktig at det er lystbetont.

Er fysisk aktivitet viktig for barn?

Barnehage 1: Ja det er kjempeviktig! Fysisk aktivitet er med på å utvikle kroppen, musklene og motorikken til barna. De utvikler også glede og mestring i hverdagen gjennom fysisk aktivitet. Positive erfaringer med fysisk aktivitet kan gi barna opplevelser og lærdom som de tar med seg inn i voksen livet.

Barnehage 2: Jeg synes fysisk aktivitet er bra for både små og store. Når man bruker kroppen sin "bygger" man muskler og blir sterkere. Er man sterk fysisk tror jeg det også hjelper på den psykiske helsen. Er man fysisk sterk så tåler man mer motgang. Fysisk aktivitet gir velvære og overskudd! Er man fysisk sterk kan det gi positive mestringsopplevelser og gi mer overskudd i hverdagen. Man får bedre selvbilde og selvtillit.

Vet du hva Helsedirektoratet sine anbefalinger for daglig fysisk aktivitet for barn under 5 år er?

Barnehage 1: Jeg er litt usikker men lurte på om det er 30 minutter fysisk aktivitet hver dag?

Barnehage 2: Nei, det vet jeg faktisk ikke. Har ikke tenkt over at det er en anbefaling for daglig fysisk aktivitet for så små barn. Men jeg vet at det er 30 minutter for voksne.

4.2 Forutsetninger

Kan du si noe om hvordan barnehagen er innredet, med tanke på mulighet for fysisk aktivitet?

Barnehage 1: Vår barnehage har store flater som barna kan bevege seg på. Vi har ett stort oppholdsrom med bord og stoler, en lang gang, en garderobe og ett grupperom, som gir barna muligheter for fysisk aktivitet innendørs.

Barnehage 2: Vi har en litt lang gang og en litt kortere gang, en garderobe som ofte blir brukt til fysisk aktivitet. Vi har et ganske stort hovedrom med et stort bord og ett litt mindre bord, her oppfordrer vi til mer rolige aktiviteter. Et dukkerom for lek med dukker og kjøkken. Vi har også ett sanserom hvor barna kan huske, ta og føle på ting, her får de beveget seg og benyttet taktile sanser.

Hvordan blir rommene benyttet, hvilke lekmaterialer og utstyr bruker dere og endrer dere på innredningen på avdelingen til tider?

Barnehage 1: Rommen blir benyttet etter behovet til barnegruppen. På oppholdsrommet har vi tripp-trapp-stoler og bord som barna kan klatre opp på, krype under og hoppe ned fra. De leker ofte under bordene. Vi har også gymmatten på gulvet som barna kan benytte til å rulle

krype og løpe på. På grupperommet har vi store myke klosser og ulike byggematerialer som barna kan bygge med, klatre på og hoppe ned fra. I garderoben danser vi mye til musikk og har ulike bevegelsesleker som rytmelek, sangleker og løping og klatring på benker. Vi har også en lang gang hvor barna liker å løpe, her setter vi opp hinderløyper noen ganger eller leker fangeleker og kappløp. Av lekmaterialer og utstyr bruker vi bord, stoler og benker. Vi har store myke klosser og gymmatten. Eller så bruker vi det som er tilgjengelig der og da. Vi endrer på innredningen på avdelingen noen ganger i året, ofte etter jul da barna trenger noe annet å strekke seg etter og vi ser endringer i barnegruppa ut i fra motorisk mestring.

Barnehage 2: Vi benytter garderoben og gangen mest til fysisk aktivitet, og forsøker å holde hovedrommet rolig slik at de barna som ønsker å hode på med rolige aktiviteter får mulighet til det. Dersom barna begynner å løpe forsøker vi å lede de ut i gangen eller garderoben hvor de får fortsette løpingen. Dersom ett barn begynner å løpe vil ofte flere begynne å løpe sammen med det barnet. De ser på hverandre og smiler og ler, det er jo deres måte å kommunisere på slik at vi forsøker å verne om dette, en del av todlerkulturen. Om vinteren når det blir mindre utetid hender det at vi lager hinderløype i gangen slik at barna skal få andre utfordringer enn bare å løpe. Små barn trenger å bevege seg, barna melder behovet selv, de får «murru». Da har de behov for å bevege seg.

Vi bruker bord, benker, små trapper, påkledningsbenk, sofa, stofftunneler, baller, huske, tape til å tape hinder på gulvet og musikk som utstyr for å skape fysisk aktivitet innendørs. Vi endrer egentlig ikke noe spesielt på innredningen på avdelingen, vi lager heller hinderløyper i gangen da oppholdsrommet er litt lite og vi ønsker at dette rommet skal brukes til rolige aktiviteter.

4.3 voksenrollen

Kan du si noe om hvordan personalet legger til rette og stimulerer til fysisk aktivitet innendørs, har dere faste aktiviteter med fokus på bevegelse og fysisk aktivitet?

Barnehage 1: Vi har lekegrupper på tvers av avdelingene og samlinger med fokus på å bruke kroppen. Her kan vi ha alt fra dans, sangleker, herming, løping og hinderløyper. De voksen tilrettelegger, oppmuntrer og er med sammen med barna i leken. Vi har lekegrupper en time en dag i uken, men det er ikke hver gang det er fokus på fysisk aktivitet, noen ganger er det fri lek eller formingsaktiviteter også. Barna velger ofte å løpe, klatre og bevege seg, da lar vi de holde på med det, men det kan hende vi begrenser det til garderoben eller gangen.

Barnehage 2: Vi lar barna få lov til å bevege seg innendørs dersom de har behov for det. Personalet er flinke til å la barna få bevege seg, de ser at barna har behov for det. Vi voksen blir også med noen ganger og oppfordrer til fysisk aktivitet, vi åler oss og stuper kråke sammen med barna. Personalet er flinke til å se muligheter og ikke begrensninger. Det viktigste er å se barna og legge til rette etter deres behov her og nå. Vi har ingen faste aktiviteter eller faste dager satt av til fysisk aktivitet, vi ser an vær, føre og behov. På vinteren er vi mer inne og da legges det mer til rette for fysisk aktivitet innadørs. Barna melder behovet for fysisk aktivitet selv, og da får de lov til å bevege seg.

Hva tenker du er viktige holdninger for å bygge opp til et positivt syn på fysisk aktivitet innendørs?

Barnehage 1: Jeg tenker at det er viktig å oppmuntre til bevegelse, sette opplegg for gymstunder hvor man kan gi barna nye innputt til bevegelse. Og gi barna rom for naturlig bevegelse er også viktig. Vi voksen må være gode rollemodeller og oppholde oss på gulvet sammen med barna.

Barnehage 2: det viktigste er å ikke ha «kaosangst». Holdninger om at vi er skapt for bevegelse er viktig. En ettåring kan ikke være hele dagen, han må få bevege seg. å være generelt positiv til fysisk aktivitet hjelper.

Kan du fortelle hvordan du opplever at holdningene til personalet er rundt fysisk aktivitet innendørs?

Barnehage 1: Vi har selvfølgelig litt av alt, noen er mer åpne for løping inne enn andre. Men vårt grunnsyn er at vi skal gi barna mulighet til bevegelse og minst mulig tid i stolene sine.

Barnehage 2: vi på avdelingen er generelt positive til fysisk aktivitet, og er enige om at det er lov å løpe i gangene og garderoben. Barna må få røre seg. Vi har holdninger om at barna skal få bevege seg. De voksne på avdelingen er glade i fysisk aktivitet selv, vi løper, går på ski og sykler på fritiden. Jeg tenker at når fysisk aktivitet er naturlig for oss, er det kanskje lettere å se at også barna har behov for å bevege seg.

Kapittel 5 | Drøfting

Det er nå på tide å drøfte mine empiriske funn, og samtidig koble funnene opp mot relevant teori fra kapittel 2. Strukturen i dette kapittelet vil basere seg på samme oppbygning som i kapittel 4, hvor jeg presenterte de empiriske funnene. Jeg vil derfor begynne med å drøfte funnene i kategorien fysisk aktivitet, før jeg går videre og drøfter funnene i kategorien forutsetninger, før jeg tilslutt tar for meg funnene i kategorien voksenrollen. Bakgrunnen for denne drøftingen vil være å forsøke å finne svar på problemstillingen min som er: *Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?*

5.1 Fysisk aktivitet

For å finne ut hva barnehagene tenkte og viste om selve begrepet fysisk aktivitet startet jeg med å spørre om hva de tenkte om begrepet og hvordan de ville definere det. Barnehage 1 definerte fysisk aktivitet med «å være i bevegelse på ulike måter», mens barnehage 2 definerte fysisk aktivitet med «bevegelse, å få bevege kroppen og røre seg». Begge barnehagene var inne på definisjonen av fysisk aktivitet som er «all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå». (Helse- og omsorgsdepartementet, 2008, s. 10). Men ingen av barnehagene ser ut til å ha en dypere forståelse for begrepet utover at det henger sammen med bevegelse og det å bruke kroppen på ulike måter.

Da jeg spurte om hva fysisk aktivitet var for dem fikk jeg litt ulike svar. Barnehage 1 svarte at fysisk aktivitet for henne var å være på trening og bruke kroppen. Mens barnehage 2 svarte at fysisk aktivitet for henne var å røre seg, gjerne i skog og mark. Selv om svarene er noe like kan det se ut som at barnehage 1 har en noe snevrere forståelse av begrepet og kobler fysisk aktivitet mer opp mot trening, mens barnehage 2 kanskje har en mer generell forståelse av begrepet som mere enn bare trening. For ut i fra Bahr (2017) sin tilleggs informasjon til definisjonen av fysisk aktivitet, nemlig at fysisk aktivitet inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, deriblant arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv og trening, er fysisk aktivitet mye mer enn bare spesifikk trening.

Også spørsmålet om hva deres syn på fysisk aktivitet for de minste barna er var barnehagene ganske samstemte. Begge barnehagene så viktigheten og behovet for at barna skal få beveget seg. Barnehage 1 fokuserte mest på at små barn har mye fysisk aktivitet i seg, «... de kryper klatrer over alt og bruker kroppen store deler av dagen». Det kan se ut som at barnehage 1 her tenker på toddlerens særegne kroppslige væremåte, det Bujendijk, gjengitt av

Röthle (2005, s.111) kaller barnlig væremåte. Den barnlige væremåten kjennetegnes av mangel på retning, bevegelses trang og patisk innstilling(ibid.). Barnehage 2 hadde mer fokus på at små barns behov for fysisk aktivitet, «de er skap for å røre seg». Barnehage 2 presiserte at hun ikke vil kalle fysisk aktivitet for små barn for trening, hun vil heller kalle det bevegelse, og understreker at det er viktig at fysisk aktivitet med små barn er lystbetont. Denne forståelsen for fysisk aktivitet for små barn blir bekreftet at Osnes, Skaug og Kaarby (2015, s. 113) hvor de skriver at barn ikke skal bedrive spesifikk trening, men at det bør legges til rette for vanlige aktiviteter og lek som kan stimulere barna til fysisk aktivitet.

Jeg spurte barnehagene om fysisk aktivitet er viktig. Her svarte begge barnehagene klart ja. Begrunnelsen til barnehagene inneholdt både likheter og ulikheter. Begge barnehagene begrunnet det med at fysisk aktivitet er viktig for kroppens utvikling, muskler og motorikk, noe som støttes av flere teoretikere. Haga (2011, s. 14) Skriver at barns generelle helse preges av fysisk form og fysisk aktivitet. Og Samdal og Haug (2010, s. 39) skriver at fysisk aktivitet er viktig for barns vekst og utvikling. Mennesket er skapt for å være i fysisk aktivitet, det er noe av det som gjør oss til mennesker (Moser 2011, s. 31).

Videre hadde barnehage 1 mer fokus på at positive erfaringer med fysisk aktivitet var noe barna kunne ta med seg inn i voksenlivet. Dette synet på viktigheten av fysisk aktivitet stemmer over ens med Osnes et al. (2015, s. 25) og Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017, s. 49) sin beskrivelse av hvordan gode livsvaner i forhold til fysisk aktivitet kan ha positive innvirkninger hos barna i voksne alder. Da 91,6 % av alle barn i Norge i dag går i barnehage og tilbringer 41 timer eller mer i uken i barnehagen (Statistisksentralbyrå, 2018), vi barnehagen være en viktig arena for barns utvikling på mange områder, deriblant fysisk aktivitet (Osnes et al., 2015, s. 250).

Barnehage 2 fokuserte med på de positive effektene fysisk aktivitet kan ha på psykisk helse, mestring og velvære. Samdal og Haug (2010, s. 39) skriver at gode bevegelseserfaringer kan bidra til at barn blir tryggere på seg selv og andre. Barn har et behov for å mestre sin egen kropp, de trenger å mestre de bevegelser som gir de mulighet til å mestre livet og verden, for at barna skal tørre å utvikle seg, prøve nye ting og mestre er det viktig at de føler trygghet slik at de tørr å slippe taket (Moser, 2011, s. 32). En kan ut i fra dette se at fysisk aktivitet også kan ha en positiv innvirkning på mestring, psykisk helse og velvære da fysisk aktivitet kan gjøre barna tryggere på seg selv, og dermed tørre og prøve nye ting og mestre.

Jeg spurte også om barnehagene vist hva helsedirektorater anbefalte av mengde fysisk aktivitet for barn under 5 år var. Her kjente ingen av barnehagene til den anbefalte mengden

daglig fysisk aktivitet for barn under 5 år. Barnehage 1 svarte at hun trodde det var 30 minutter som var den anbefalte mengden fysisk aktivitet. Mens barnehage 2 ikke var klar over at det var en anbefalt mengde fysisk aktivitet for så små barn, men at det kanskje kunne være 30 minutter. Dette stemmer ikke over ens med Helsedirektoratet (2014ii) sin anbefaling om 60 minutter eller mer med fysisk aktivitet for barn under 5 år.

Ut ifra Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver skal personalet i barnehagen «kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.» (2017, s. 50). Selv om barnehagene ikke var klar over denne anbefalingen kan det ut i fra spørsmålene deres syn på fysisk aktivitet for de minste barna og viktigheten av fysisk aktivitet, se ut som at de kjenner til viktigheten av fysisk aktivitet for små barn og gir de rom for å bevege seg i løpet av barnehagedagen.

5.2 Forutsetninger

Barnehagene hadde en noe lik inndeling av rom i barnehagebygget. Begge hadde en garderobe, ett oppholdsrom, ett grupperom og en gang. Begge barnehagene benyttet garderoben og gangen til fysisk aktivitet. Barnehage 1 brukte også oppholdsrommet til fysisk aktivitet, mens barnehage 2 brukte oppholdsrommet til rolige aktiviteter, og ledet barna ut i garderoben eller gangen dersom de ville drive fysisk aktivitet. Gangene og garderoben i barnehagene har store flater, noe som gir barn en stor bevegelsestrang (Hagen og Lysklett, 2005, s. 134). Altså har begge barnehagene gode muligheter for fysisk aktivitet innendørs, som ut i fra dette blir tatt i bruk. Hagen og Sandseter (2011, s. 315) skriver at barnehagen har rom med ulike kvaliteter som ofte kan utnyttes bedre, det handler om å se muligheter og ikke begrensninger. Dette er noe det ser ut til at barnehagene er gode på, de bruker det arealet de har tilgjengelig til å til rette legge for fysisk aktivitet.

Barnehage 1 brukte så å si hele avdelingen til fysisk aktivitet, i gangen kunne barna løpe eller lage hinderløype, i garderoben hadde de gymstunder, sangleker og herming, mens på avdelingen brukte de stoler, benker, bord og gymmatten til fysisk aktivitet. Det kan virke som at denne barnehagen lar barna bruke barnehagens rom og omgivelser på sin måte, noe som ifølge Hagen og Sandseter (2011, s. 312) kan gi barna gode muligheter til gjentakende og intensiv motorisk aktivitet og trening. Barnehage 1 forteller at de bruker rommene etter behovet til barnegruppen, slik at personalet ser muligheter samt at de lar barna være med å medvirke til fysisk aktivitet, noe som er viktige faktorer under tilrettelegging av fysisk aktivitet i barnehagen (Hagen og Sandseter 2011, s. 313 og 315; Rammeplan, 2017, s. 37).

Barnehage 2 sier at de lar barna drive fysisk aktivitet i gangen og garderoben, men vil helst unngå løping og herjing i oppholdsrommet da de vil ha et rom med mulighet for roligere aktiviteter. De er opptatte av at barn har behov for bevegelse og må få lov til å bevege seg når behovet melder seg. Dette stemmer over ens med det Hagen og Sandseter (2011, s. 312) skriver om at barns behov for bevegelse ikke venter på klarsignal fra de voksne, barn har behov for å bevege seg når behovet melder seg. Barnehage 2 forteller også at de legger mer til rette for fysisk aktivitet innendørs om vinteren sammenlignet med sommeren, da barna oppholder seg mer inne om vinteren. Osnes et al. (2015, s. 180) bekrefter viktigheten av å tilrettelegge for fysisk aktivitet innendørs om vinteren da små barn ofte oppholder seg mye inne.

Ved å la barna være med å påvirke under utformingen av de fysiske bevegelsesmulighetene innendørs, vil barna få mulighet til å være med å påvirke sin barnehagehverdag, samt at personalet kan få gode innspill for å gjøre rommet mer lekbart (Hagen og Sandseter, 2011, s. 317; Barnehageloven § 3, 2006). Dette er noe det virker som at begge barnehagene gjør, de ser barnas behov, lar de ta i bruk rommene og tilrettelegger ut i fra hva barna signaliserer at de har behov for.

Ofte blir utemiljøet sett på som en rikere kilde og mulighet for fysisk aktivitet, men innemiljøet har også gode muligheter for fysisk aktivitet, særlig de minste barna vil ha positive virkninger av å kunne utfolde seg fysisk innendørs (Hagen og Sandseter, 2011, s. 313 - 314). Ut ifra hva begge barnehagene forteller om deres bruk av rommene i barnehagen kan det se ut som at de er flinke til å se og gi barna muligheter for fysisk aktivitet innendørs. Begge barnehagene legger til rette, ser muligheter og gir barna rom for å bevege seg og drive fysisk aktivitet innendørs. Små barn trenger ikke store flater høyder og elementer for kunne skape fysisk stimulerende lek (Osnes et al., 2015, s. 180).

Barnehage 2 var også opptatt av toddlerkulturen og den særpreg, og fortalte at det er noe de forsøkte å være om. Toddlerene sin lek har noen særtrekk, små barn må leke med noe eller noen, og inneholde en form for overraskelse. Tumblelek er vanlig blant små barn, her løper barna rundt og bruker kroppsspråk til å kommunisere (Röthle, 2005, s. 112 og 119) Barnehage 2 forteller at dersom ett barn begynner å løpe vil ofte flere henge seg på og de ser på hverandre, smiler og ler mens de løper rundt, dette er det Röthle (2005, s. 119) kaller Tumblelek.

Begge barnehagene bruker det de har tilgjengelig for å tilrettelegge for fysisk aktivitet, de bruker, ganger, garderobe, stoler, benker og bord, matter og klosser. De ser

flerbruksmuligheter og fleksible løsninger på bruk av rommene, noe som Hagen og Sandseter (2011, s. 315) vektlegger som viktig under planlegging av fysisk aktivitet innendørs. De har også en del materiell som er lett og flytte på som bord, benker, klosser, tapete linjer og stoler. Hagen og Sandseter (2011, s. 316) skriver at materiellet i barnehagene bør være lett og flytte for å frigjøre gulvplass. Thorbergson (2007, 2. 47) legger også til at lek materialet for barn i alderen ett til tre år må vurderes etter hvilke behov og erfaringer en ønsker å gi barna. Slik at innredningen bør innby til fysisk aktivitet dersom det er det personalet ønsker at barna skal benytte rommet til. Ut ifra hva barnehagene forteller, virker det som at de er flinke til dette, de har rom med store flater for å løpe og utstyr som innbyr til klatring og andre fysiske aktiviteter.

Kvaliteten i barnehagene vil også påvirkes av det fysiske miljøet inne, og tilretteleggingen for fysisk aktivitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, s. 92). Ut ifra dette vil det være viktig for barnehagene og være beviste hvordan innemiljøet er tilrettelagt. Det virker som at begge barnehagene er beviste hvordan de benytter innemiljøet og tilrettelegger ut i fra barna sine behov, Barnehage 1 endrer litt på innredningen noen ganger i året for å gi barna nye utfordringer, og Barnehage 2 gjør ikke store endringer på avdelingen, men tilrettelegger for ulike aktiviteter ut i fra barnegruppen sine behov.

5.3 Voksenrollen

For å få ett innblikk i hvordan barnehagene legger til rette for fysisk aktivitet spurte jeg om de hadde noen faste aktiviteter med fokus på fysisk aktivitet. Her svarte Barnehage 1 at de har lekegrupper hvor de noen ganger har fokus på fysisk aktivitet, samt at de benytter noen samlingsstunder hvor de tar i bruk fysisk aktivitet. Altså har Barnehage 1 satt av tid som kan brukes til fysisk aktivitet, men denne tiden kan også benyttes til andre aktiviteter. Barnehage 2 svarte at de ikke har noen faste aktiviteter med at de lar barna løpe og bevege seg etter behov. Barnehage 2 fortalte også at personalet blir med barna i deres fysiske lek none ganger. Selv om det hær virker som at barnehagene ikke har faste aktiviteter, gir barnehagene like vel rom for fysisk aktivitet, de tilrettelegger og ser muligheter. Fysisk aktivitet innendørs kan føre med seg støy, det vil derfor være viktig å ha rammer som gjør at barna kan delta ut i fra sine forutsetninger (Osnes et al., 2015, s. 180). Dette løser Barnehage 1 ved å ha ulike avdelinger for ulik fysisk lek, mens Barnehage 2 har avgrenset fysisk aktivitet til garderobe og gang. Planlegging av fysisk aktivitet er viktig for å kunne unngå kaos, hva innbyr rommet til og stimulerer rommet til egenmotivert fysisk aktivitet bør tenkes igjennom (Hagen og Sandseter, 2011, s. 314 – 315). Barnehagene 1 planlegger fysiske aktiviteter i samlinger og lekegrupper,

og legger eller innemiljøet til rette for fysisk aktivitet. Barnehage 2 legger kanskje mest til rette for fysisk aktivitet innendørs på vinterstid, men lar ellers i året barna få drive fysisk aktivitet innendørs ved behov og tar vare på barnas spontane initiativ.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver pålegger personalet i barnehagen å inkludere barna i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek, sosialsamhandling og oppleve motivasjon og mestring ut i fra egne forutsetninger (2017, s. 49). Dette er noe jeg synes kommer frem at barnehagene jobber mot, de tilrettelegger for og lar barna være i fysisk aktivitet innendørs. Lundhaug (2010, s. 140) skriver at det er et mål å gi barna en enkel innføring i varierte aktiviteter innendørs. For at den fysiske aktiviteten skal være på barnas premisser har Lundhaug kommet med tre prinsipper som personalet må jobbe mot: Ønske om et høyt aktivitetsnivå, tid til lek og mestring. Det kan se ut som at barnehagene jobber ut ifra disse prinsippene. Ut ifra det barnehagene forteller virker det som at de ønsker at barna skal være i bevegelse, de ser barnas behov og gir de innputt og mulighet til å drive fysisk aktivitet innendørs. Barnehagene gir også barna tid og mulighet til lek, de legger til rette slik at barna får mulighet til å bli indre motivert til fysisk aktivitet, setter ut utstyr som matter, baller og stoler og lager hinderløyper. De gir barna mulighet til å komme i det Csikszentmihalyi (1985, gjengitt i Bjørgen 2011, s. 141) kaller flytsonen hvor de glemmer tid og sted og gir seg hen til aktiviteten. Barna får løpe rund, smile og le, klatre og krype. Barna får også mulighet til å oppleve mestring, da barnehagene tilrettelegger aktivitetene ut i fra barnas behov og forutsetninger og lar barna vise hva de kan. Barnehage 1 forteller at «De voksne tilrettelegger, oppmuntrer og er med sammen med barna i leken.» og Barnehage 2 forteller at de som voksen blir med i leken og noen ganger, og er flinke til å se muligheter og ikke begrensinger. Her ser en at barnehagen jobber mot at barna skal få mestre de legger til rette og ser barna. Askeland (2011, s.71) påpeker at det å mestre noe ikke bare dreier seg om å gi barnet følelsen av å greie noe, men også bekreftelse fra den voksne, den voksne må vi se at den verdsetter det den ser og forsøke å fortelle hvorfor. Ved at Personalet i barnehagen er delaktige i leken har de mulighet til å gi barna dette, de er der og er tilstede for barna.

Til slutt i intervjuet spurte jeg barnehagene litt om holdninger til fysisk aktivitet, hva de tenker er viktige holdninger for et positivt syn på fysisk aktivitet og hvordan de opplever at holdningene til personalet på avdelingene er. Her har barnehagene et noe ulikt syn på holdninger, barnehage 1 er kanskje mest opptatt av hvordan det kan skapes gode holdninger gjennom å oppmuntre til bevegelse og gi rom for naturlig bevegelse, og å være en god rollemodell. Som voksen er en rollemodell for barna, og deres holdninger påvirker barna

(Lundhaug, 2010, s. 141). Sandseter (2010, s. 174) skriver at den voksne må bli bevisst hva den kommuniserer til barna både verbalt og nonverbalt, og hvordan en oppmuntrer og tilrettelegger for fysisk aktivitet. Dette er noe en bør bli bevisst for å kunne være en god rollemodell for barna. Barnehage 2 har fokus på at en ikke kan ha «kaosangst», at en bør ha holdninger om at vi er skapt for bevegelse, og et generelt positivt syn på fysisk aktivitet. Barnehage 2 er opptatt av at en må tåle å ha litt uro rundt seg når en legger til rette for fysisk aktivitet, dersom en ikke tillater litt kaos, eller har andre bekymringer, vil det kunne begrense barnas muligheter for å få utfolde seg (Sandseter, 2010, s. 174). Ved at de voksne er positive til fysisk aktivitet slik som det vektlegges i barnehage 2, vil det kunne smitt over på barna dersom en mestrer å vise ekte engasjement (Osnes et al. 2015, s. 43).

Videre forteller Barnehage 1 at holdningene til fysisk aktivitet hos personalet er litt begge deler, noen er mer åpne for løping inne enn andre, men at deres grunnsyn er at de skal gi barna mulighet til bevegelse og minst mulig tid i stolene sin. I en personalgruppe vil en møte ulike holdninger til fysisk aktivitet og ulike meninger om hva som er lov og ikke lov, slik som barnehage 1 forteller, noe som kan føre til unødvendige begrensninger for barnas muligheter for fysisk aktivitet (Osnes et. al., 2015, s. 64). Dersom en er bevisst disse ulike holdningene er det en fordel å jobbe med disse sammen med personalet slik at det ikke blir en begrensning for barna (ibid.). Ved å ha et grunnsyn hvor barnehage 1 vektlegger mest mulig bevegelse og minst mulig tid i stolene viser de at de jobber med det og har satt noen føringer for fysisk aktivitet.

Barnehage 2 forteller at personalet på avdelingen generelt er positive til fysisk aktivitet. De er enige om at de er lov å løpe inne, de har holdninger om at barn skal få bevege seg. De voksne på avdelingen er selv glade i fysisk aktivitet noe hun mer kanskje kan gjøre det lettere å se at barna også har behov for å bevege seg. Ved at de voksne er positive til fysisk aktivitet og har en felles forståelse for hva som er lov og ikke lov vil en som voksen lettere kunne følge opp barns initiativ til fysisk aktivitet, og tilby de lek og spill hvor de er fysisk aktive (Lundhaug, 2010, s. 141). Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver kommer også med noen føringer for fysisk aktivitet, personalet skal gi barna tilgang til utfordrende og varierte bevegelsesmiljø ute og inne, samt være tilstedeværende, støttende og utfordre barna (2017, s. 50). Ut ifra det barnehagene har fortalt igjennom intervjuene ser det ut til at begge barnehagene jobber mot å gi barna dette, de legger rommene til rette etter barnas behov, er med i leken og er tilstedeværende voksne som er der for barna.

Kapittel 6 | Oppsummering

Jeg vil i dette kapittelet oppsummere oppgaven ved å legge frem de viktigste funnene fra min forskning på en konkluderende måte. Med utgangspunkt i empiri og teori ønsker jeg å besvare problemstillingen min:

«Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?»

Formålet med denne oppgaven var å finne ut hvordan to barnehager legger til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling. Dette har jeg gjort ved å intervjuet to pedagogiske ledere fra to ulike barnehager, barnehage 1 og barnehage 2. Funnene i undersøkelsen har gitt meg grunnlag for å si noe om hvordan det legges til rette for fysisk aktivitet i disse to barnehagene. Da jeg kun har intervjuet to barnehager vil jeg kun kunne si noe om hvordan disse to barnehagene legger til rette for fysisk aktivitet, jeg vil ikke kunne generalisere resultatene fra utvalg til populasjon. Jeg vil altså ikke kunne konkludere med at slik de jobber med fysisk aktivitet i disse to barnehagene vil kunne gjelde for alle barnehager.

Barnehagene jobber mye med å legge til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdelingen, de jobber noe likt og noe ulikt. Barnehagene er opptatt av at barna skal ha mulighet til fysisk aktivitet også innendørs, at fysisk aktivitet er viktig for barna og at de har behov for å bevege seg. Barnehagene bruker rommene på ulike måter og tilrettelegger for fysisk aktivitet etter barnas behov, de ser barna. Begge barnehagene er opptatt av at barna skal få mulighet til å fysisk aktivitet og pedagogisk ledere er bevist holdningene til personalet og hva som er viktig for å opprettholde et positivt syn på fysisk aktivitet. Barnehagene har valgt å avgrense den fysiske aktiviteten på noe ulike måter, barnehage en har delt inn i ulike områder på avdeling, garderobe og ganger. Mens barnehage 2 har valgt å avgrense den fysiske aktiviteten til garderoben og gangen.

Altså legges det til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling, gjennom ulik bruk av rom og materialer, positive og tilstedeværende voksne som er bevist viktigheten av fysisk aktivitet for små barn.

I forkant av denne oppgaven hadde jeg en teori om at barns behov for fysisk aktivitet på småbarnsavdeling ofte ikke ble sett og verdsatt, at de voksne ikke lot barn løp og bruke kroppen inne. Dette er noe jeg har fått avkreftet i løpet av denne undersøkelsen. I de to barnehagene jeg intervjuet jobbet personalet bevist for å legge til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling.

Kilder

Askland, L. (2011). *Kontakt med barn. Innføring i førskolelærerens arbeid på grunnlag av observasjoner*. (2. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.

Bahr, R. (2017, 26. april). *Fysisk aktivitet*. Hentet fra https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet

Barnehageloven. (2006) *Lov om barnehager*. Hentet fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64#KAPITTEL_1

Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2009). Barn og unge. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 45-61). Oslo: Helsedirektoratet.

Bjørgen, K. (2011). Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 286-310). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Haga, M. (2011). Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 252-263). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Hagen, T. L. & Lyseklett, O. B. (2005). Små barn i uterommet. I S. Haugen, G. Løkken & M. Røthle (Red.), *Småbarnspedagogikk – fenomenologiske og estetiske tilnærminger* (s. 130 – 145). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Hagen, T. L. & Sandseter, E. B. H. (2011). Bevegelseslek i innemiljø. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 311-324). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Helsedirektoratet. (2014i). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*.

Helsedirektoratet (IS-2170). Hentet fra
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

Helsedirektoratet. (2014ii). *Fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5 år*. Hentet fra

<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%200-5.pdf>

Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapilg metode*. (2. utg.) Kristiansand: HøyskoleForlaget.

Jørgensen, K-A. (2011). Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 240-251). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lundhaug, T. (2010). Inkludering i fysisk aktivitet. I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe. (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – Barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s. 138-147). Oslo: Universitetsforlaget.

Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver. (2017). Oslo: Pedlex.nr. 487.

Röthle, M. (2005). Møtet med de lekende barna. I S. Haugen, G. Løkken & M. Röthle (Red.), *Småbarnspedagogikk – fenomenologiske og estetiske tilnærminger* (s. 130 – 145). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Samdal, O & Haug, E. (2010). Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse og læring. I I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe. (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – Barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s. 32 - 47). Oslo: Universitetsforlaget.

Statistisk sentralbyrå (2018, 4. april). Barnehager. Hentet fra <https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/barnehager/aar-endelige>

Thorbergson, E. (2007). *Barnehagens rom*. Oslo: Pedagogisk Forum.

Osnes, H., Skaug, H. N. & Kaarby, K. M. E. (2015). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Problemstilling:

«Hvordan legger barnehagen til rette for fysisk aktivitet innendørs på småbarnsavdeling?»

Spørsmål:

Innledende spørsmål:

- Alder?
- Erfaringsbakgrunn og utdanning?
- Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
- Antall barn på avdelingen og alder?

Hovedspørsmål:

Personlig syn:

- Hva tenker du når du hører begrepet fysisk aktivitet?
 - Hva er fysisk aktivitet for deg?
 - Hvordan vil du definere begrepet fysisk aktivitet?
- Hva er ditt syn på fysiskaktivitet i barnehagen og for de yngste barna?
- Er fysisk aktivitet viktig for barn?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Vet du hva Helsedirektoratet sine anbefalinger for daglig fysisk aktivitet for barn under 5 år er?

Barnehagens forutsetninger:

- Kan du si noe om hvordan avdelingen er innredet, med tanke på mulighet for fysisk aktivitet?
 - Hvilke lekematerialer og utstyr benytter dere?
 - Endrer dere på innredningen på avdelingen til tider?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Hvordan?
 - Hvordan blir rommene benyttet?
 - Lange ganger eller egne rom som er egnet til fysisk aktivitet?

Personalets forutsetninger:

- Kan du si noe om hvordan personalet legger til rette og stimulerer til fysisk aktivitet innendørs?

- Har dere faste aktiviteter med fokus på bevegelse og fysisk aktivitet innendørs?
 - Hvilke?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kan du si noe om hvordan spontan fysisk aktivitet blir fulgt opp?
- Er det lov å løpe inne?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?

Holdninger:

- Hva tenker du er viktige holdninger for å bygge opp til et positivt syn på fysisk aktivitet innendørs?
- Kan du fortelle hvordan du opplever at holdningene til personalet er rundt fysisk aktivitet innendørs?
 - Positivt eller negativt miljø

Styringsdokumenter

- Hva sier deres årsplan om fysisk aktivitet?
- Har dere egne mål for fysisk aktivitet?
 - Hvilke/hvorfor ikke?

Oppsummering

- Har du noe du ønsker å tilføye eller stryke?

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Til

Dato: 5. februar 2018

FØRESPØRSEL OM DELTAGELSE I INTERVJU TIL BACHELOROPPGAVE!

Jeg går fjerdeåret ved Dronning Mauds Minne Høyskole og skal i den anledning skrive en bacheloroppgave.

Temaet for bacheloroppgaven er hvordan barnehagen legger til rette for fysisk aktivitet, da med fokus på innendørsaktivitet på småbarnsavdeling. Jeg ønsker å undersøke hvordan dere på din avdeling legger til rette for fysisk aktivitet og å høre dine erfaringer og meninger rundt dette temaet.

I den anledning ønsker jeg å intervju deg. Jeg ønsker å bruke båndopptaker for å ta opp intervjuet. Intervjuet vil vare cirka en time. I etterkant av intervjuet vil jeg transkribere og anonymisere intervjuet. Intervjuet er konfidensielt og det er kun jeg som kommer til å lytte til opptaket. Lydopptaket vil bli slettet med en gang bacheloren er levert innen 23. april 2018.

Før du deltar i intervjuet trenger jeg ditt samtykke. Du har mulighet til å trekke deg fra studien når du møtte ønske. All data vil da bli slettet og jeg vil i så fall ikke bruke funn fra intervjuet inn i bacheloroppgaven.

Mine veiledere er:

Sine Bjerregård Hanssen

Mail:

Barbro Djupvik

Mail:

Ved spørsmål eller annet ta kontakt med meg!

Med vennlig hilsen

Mirjam Smørsgård Kjøraas

Mobil:

Mail:

.....
Jeg samtykker i å delta i intervjuet!

.....
Sted/ dato

.....
Underskrift